

しょくいく 食育だより

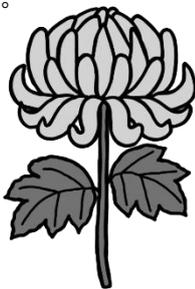
れいわ ねんど がつごう
令和4年度 9月号
かわぐちしりつあさひにししょうがっこう
川口市立朝日西小学校

あき ぎょうじしょく た もの し 秋の行事食・食べ物を知らう!

『暑さ寒さも彼岸まで』という言葉があります。彼岸は1年に2回あり、それぞれ春分の日と秋分の日を挟んだ1週間のことを指します。丁寧に『お彼岸』と呼ぶことが多いです。つまり、冬の寒さは春のお彼岸まで、夏の暑さは秋のお彼岸までには和らぐという意味です。転じて、『どんなに辛いことにも終わりが来る』という意味もあります。今年の秋のお彼岸は、9月20日～26日までの1週間です。お墓参りなどをして、亡くなった人やご先祖様のことを思い、感謝をして過ごしましょう。秋には、お彼岸の他にもさまざまな行事があり、『食欲の秋』と言われるほど旬の食べ物がたくさんあります。みなさんはいくつ知っているでしょうか。

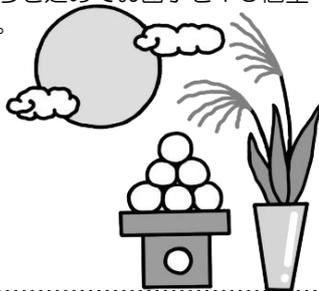
ちょうよう せつく 重陽の節句

9月9日に行われる行事です。3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句と同じ五節句のひとつです。昔の暦では、ちょうど菊の花の咲く時期と重なったため『菊の節句』とも呼ばれています。菊には悪いものを追い払う力があると考えられており、菊の花びらをお酒に浮かべて飲んだり、お風呂に浮かべたりして楽しめます。



じゅうごや 十五夜

今年の十五夜は9月10日です。『中秋の名月』とも呼ばれ、秋の真ん中のきれいな月を見ながら収穫に感謝する行事です。月の神様が宿ると言われているススキを飾り、お米がたくさん収穫できた感謝の気持ちを込めてお団子を15個重ねます。



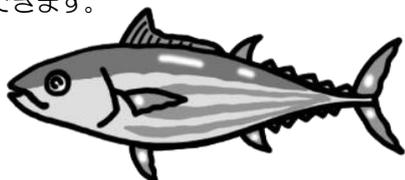
ひがん お彼岸

秋のお彼岸には、行事食として『おはぎ』を作ります。作り方は、炊いたお米をつぶしてねばりが出たら丸め、あんこで包めば完成です。小豆から炊くのが大変であれば、缶詰やシトルトのあんこでもおいしく作ることができます。実は、まったく同じ作り方でも、春のお彼岸につくる行事食は『ぼたもち』と呼ばれます。これは、それぞれの時期に咲く花（春は『ぼたん』、秋は『萩』）にかけて呼び分けているからです。



もと 戻りがつお

かつおの旬は、春と秋の2回あります。季節によって日本の海を移動するからです。春に漁のピークを迎える時は『初がつお』と呼ばれ、あっさりとした旨味を楽しむことができます。初物として縁起が良く、昔から好まれてきました。秋は『戻りがつお』と呼ばれ、たくさんえさを食べて太っているので、脂がのって濃厚な味を楽しむことができます。



さつまいも

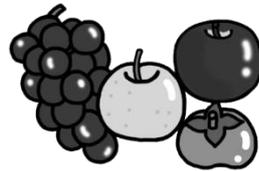
この時期豊作になります。食物せんいがお腹の調子をを整え、ビタミンCが風邪から守ってくれます。特に、いも類に入っているビタミンCは、でんぷんで包まれているので加熱しても壊れにくいのが特徴です。おいしいさつまいもの見分け方は、ふくらみがあり、色が鮮やかで、表面には傷やでこぼこが少ないものを選びましょう。



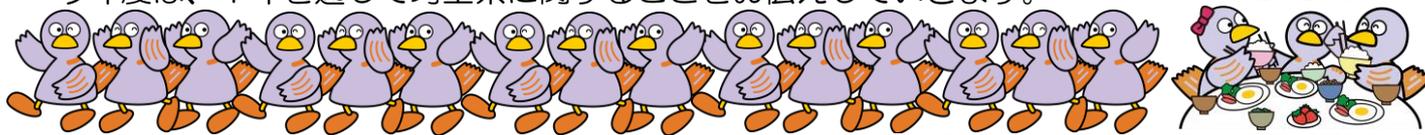
なし 梨・ぶどう

かき 柿・りんご

たくさんの果物が旬をむかえます。特に、梨は埼玉県で独自のブランドを作っており、『彩玉』という名前で作っています。収穫のピークは8月中旬～下旬で少し過ぎていますが、道の駅などで見かけたら埼玉県の梨を味わってみてください。



今年度は、1年を通して埼玉県に関することをお伝えしていきます。



今月は 里芋



今月は、『さといも』です。埼玉県では、里芋がたくさん作られています。あまり知られていませんが、実は2018年に行われた国の調査では、埼玉県が日本全国で1位の産出額を誇っています。所沢市・狭山市・川越市が主な産地です。

里芋は、芋類（さつまいもやじゃがいもなど）の中では一番歴史の古い芋です。万葉集という日本で1番古い和歌を集めた本にも登場しています。今では、芋といえばじゃがいもが思い浮かぶ人が多いかもしれませんが、昔の日本では里芋が主流でした。

ねっとりとした味わいがあり、低カロリーで食物せんいも豊富なので、多くの人に食べてほしい食材ですが、調理の手間がかかることから家庭で食べられる機会が減ってきています。そのまま包丁で皮をむこうとすると、ぬるぬるとして難しいため、加熱してから皮をむく方法がおすすめです。1番簡単な方法は、【①里芋を皮のままよく洗い、泥を落とす。②包丁で浅めにぐるりと1周切れ目を入れる。③耐熱性のボウルに里芋を4～5個入れ、水を回しかける。④ラップをし、600wの電子レンジで5～6分加熱する。⑤熱いうちにふきんやキッチンペーパーで切れ目からつるりとむく。】です。柔らかくなっているかどうかは、竹串で刺して確認します。硬ければ1分ずつ追加してください。また、熱いうちでないとむきにくくなるのですが、やけどには気を付けてくださいね。里芋は、どんな食材にもよく合うので、鶏肉やいかと煮付けたり、コロッケにしたり、ただ焼くだけでもおいしいです。ポテトサラダのように、つぶしてベーコンなどと和えて食べるのもおすすめです。これから旬をむかえるおいしい里芋を、ぜひおうちでも食べてみてください。



9月の給食献立紹介

野沢菜の漬物は、長野県の郷土料理です。ごま油を使用することで、風味が良くなりごはんが進むふりかけになります。ちりめんじゃこでカルシウムの補給にもぴったりです。

野沢菜ふりかけ ～9月29日(木)～

<材料> 4人分

- 野沢菜の漬物 80g
- ちりめんじゃこ 14g
- みりん 2g
- ごま油 2g
- いりごま 8g

<準備>

- 野沢菜の漬物の汁気を軽く切っておく。

<作りかた>

- フライパンにごま油をひき、野沢菜の漬物とちりめんじゃこを入れてみりんを加えて炒める。
- 水分が飛んでぱらぱらになったら、いりごまを入れ、味をみて完成。